

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
02-11-2020	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos massa espiral e salada de alface e milho	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	
03-11-2020	Prato	Solha no forno com batata cozida e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
04-11-2020	Prato	Arroz de carne de porco com cenoura e salada de alface e couve roxa	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	
05-11-2020	Prato	Massinha de peixe (veléiro) com ervilhas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino	
06-11-2020	Prato	Perninha de frango com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Freguesia de Vermoíl



UNISELF, SA

Freguesia de
Vermoil

Semana II

Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 09 a 13 de Novembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abobora com massinhas	
09-11-2020	Prato	Hamburguer vaca no forno com esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Nabiça	
10-11-2020	Prato	Empadão (arroz) de atum com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa		
11-11-2020	Prato	Feriado	
Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa	Crema de espinafres	
12-11-2020	Prato	Tesourinhos no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Legumes	
13-11-2020	Prato	Vitela estufada com arroz de legumes alface e milho	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Freguesia de Vermoíl



UNISELF, SA

Freguesia de
Vermoil

Semana III

Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 16 a 20 de Novembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
16-11-2020	Prato	Febra grelhada com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
17-11-2020	Prato	Bacalhau com natas e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
18-11-2020	Prato	(Rancho) Carne guisada com massa macarronete, grão, lombardo e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	
19-11-2020	Prato	Pescada com batata, feijão verde, milho e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Agrião	
20-11-2020	Prato	Arroz de frango no forno com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Freguesia de Vermoíl



Semana IV



UNISELF, SA

Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 23 a 27 de Novembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas	
23-11-2020	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada alface e beterraba	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Creme de favas com coentros	
24-11-2020	Prato	Filetos de pescada com arroz de tomate e salada couve lombardo e couve roxa	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com feijão verde	
25-11-2020	Prato	Perninha de frango assada com puré e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiça	
26-11-2020	Prato	Saladinha de cavala (massa, cavala, ervilhas, milho e cenoura ralada)	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Grelas	
27-11-2020	Prato	Perna de porco assada no forno com batata arroz e legumes cozidos	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



Freguesia de Vermoíl



UNISELF, SA

Freguesia de
Vermoil

Semana V

Escola Básica de 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Vermoíl

Semana de 30 de Novembro a 04 de Dezembro de 2020

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Repolho	
30-11-2020	Prato	Bife de porco grelhado com molho de coentros, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa		
01-12-2020	Prato	Feriado	
Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
02-12-2020	Prato	Perna de porco assada com massa cotovelinhos e salada de alface e cenoura	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
03-12-2020	Prato	Rissóis de pescada com arroz, feijão preto e salada de alface e couve roxa	
Sobremesa		Fruta da época/ gelatina	
6ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	
04-12-2020	Prato	Frango estufado com legumes e esparguete	
Sobremesa		Fruta da Época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

